Ruido de construcción

Advertencia de peligro

Muchos de los trabajadores de la construcción pierden gran parte de su oído. El oído se va perdiendo lentamente de modo que usted podría no notarlo. Y si no puede oír, estaría en peligro en su trabajo.

El ruido no solamente le hace daño al oído, sino que también provoca 'tinnitus', un zumbido permanente. El exceso de ruido también puede causarle cansancio y nerviosismo. Puede elevar la presión sanguínea y contribuir a enfermedades cardíacas.

Niveles de exposición

El nivel del ruido se mide en decibelios (dBA). Cuando hablamos lo hacemos en una escala de 70 decibelios. Estos se miden en una escala como la de los terremotos, de modo que cuando los decibelios suben un poco, el ruido en sí sube bastante. 73 decibelios viene a ser el doble de intenso de 70.

El Departamento de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA) tiene normas acerca de cuanto tiempo puede uno estar expuesto a un nivel de ruido, antes de que deba usar protección en los oídos.

Se permite estar sin protección	**a este nivel de ruido**
Hasta 8 horas	90 decibelios
Hasta 4 horas	95 decibelios
Hasta 1 hora	105 decibelios

Cuando el ruido alcanza 95 decibelios, OSHA dice que usted puede trabajar sin protegerse los oídos por 4 horas solamente. Aún así, este nivel de ruido no es saludable; una de cada cinco personas expuestas constantemente al nivel permitido por OSHA perderá algo de la audición. Un ruido corto, muy fuerte (impacto) puede causarle el mayor daño de todos.

Si usted tiene que gritarle a alguien que esté a 1 metro (3 pies) de distancia para que le pueda oír, el sitio es probablemente muy ruidoso y usted necesitará usar protección para sus oídos.

La mayoría de los ruidos de construcción proviene de los equipos. He aquí algunos de los niveles de decibelios:

Equipo	**decibelios**	**Equipo**	**decibelios**
Martillo neumático	103-113	Aplanadora de tierra	90-96
Perforador neumático	102-111	Grúa	90-96
Sierra de cortar concreto	99-102	Martillo	87-95
Sierra industrial	88-102	Niveladora	87-94
Soldador de pernos	101	Cargador de tractor	86-94
Bulldozer	93-96	Retroexcavadora	84-93

Los niveles de ruidos cambian; el ruido de una excavadora niveladora es 94 decibelios a una distancia de 3 m (10 pies). El ruido solamente es de 82 decibelios si está a una distancia de 21 m (70 pies). Una grúa levantando una carga puede llegar a los 96 decibelios de ruido; cuando está descansando puede tener menos de 80 decibelios.

Protéjase

Trate de hacer estas cinco cosas:

- **Procure hacer más silencioso el lugar de trabajo.** Pídale a los contratistas que adquieran modelos más silenciosos cuando tengan que comprar equipo nuevo. O en su lugar, el equipo puede ser modificado para hacerlo más silencioso.
- **Disminuya el tiempo que tiene que estar cerca de ruidos intensos.** Haga rotar a los trabajadores, si fuera posible, de trabajos ruidosos a otros más silenciosos. O tenga momentos de descanso alejado de los lugares ruidosos.
- **Use equipo protector**. OSHA dice que cuando usted trabaja a niveles de ruido por encima de los permitidos, se le debe proporcionar protección para los oídos. Y se le debe entrenar para usarlos.

  Use la protección para los oídos que sea fácil de poner y quitar. Algunos cascos tienen orejeras protectoras que pueden levantarse cuando no se necesitan. Algunos tapones para oídos tienen cordones que permite colgarlos en el cuello para no perderlos cuando se los saca.
- **Hágase examinar los oídos cada año.**
- **Haga una medición del ruido del sitio.** Su sindicato puede comprar un medidor de sonido barato.

Usted debe saber

Muchos trabajadores no quieren usar protección para los oídos. Están temerosos de que no podrán escuchar las señales de peligro, como las alarmas de retroceso. Pero algunos de los nuevos protectores permiten pasar las voces y bloquean los otros ruidos.

Si desea más información, contacte al sindicato local, al Centro de Protección de los Derechos de los Trabajadores (Center to Protect Workers Rights, CPWR) al teléfono 301-578-8500 o vaya a **www.cpwr.com**, al Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (National Institute for Occupational Safety and Health, 1-800-35-NIOSH o www.cdc.gov/niosh), o a OSHA (1-800-321-OSHA o www.osha.gov) o pase por el sitio web de eLCOSH en la siguiente dirección: www.elcosh.org.

© Derechos de autor 2001, El Center to Protect Workers' Rights (CPWR). Todos los derechos reservados. El Center to Protect Workers' Rights es una agencia de investigación del Building and Construction Trades Department (Departamento de la Industria de Construcción y Edificación), AFL-CIO: CPWR, Suite 1000, 8484 Georgia Ave., Silver Spring, MD 20910. (Edward C. Sullivan es el presidente del Building and Construction Trades Department, AFL-CIO y CPWR.) Esta tarjeta ha sido producida con las donaciones UO2/CCU310982 y UO2/CCU312014 de NIOSH. El contenido es la responsabilidad única de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial de NIOSH.

Noise, 4/4/01